

## **Votre jeu vous fait-il éprouver des sentiments mitigés? Connaissez les signes avant qu'un problème ne se développe.**

Si votre jeu a cessé d'être amusant pour devenir une source de stress et d'inquiétude, il est temps de prendre une pause pour réfléchir.

L'anxiété, le sentiment de culpabilité et la frustration sont des signes avant-coureurs communs qui, s'ils sont ignorés, peuvent mener à un problème de jeu potentiel – dont les conséquences émotionnelles ou financières pourraient alors être dévastatrices, non seulement pour vous-même, mais encore pour votre famille ou vos amis.

Si vous éprouvez des sentiments mitigés, sachez qu'il y a de l'aide disponible. La recherche menée par le Conseil du jeu responsable (CJR) révèle que près de 3,4 % des Ontariens ont un problème de jeu de modéré à sévère. Ceci veut dire qu'on estime qu'environ 457 450 adultes de l'Ontario sont affectés de façon négative par le jeu.

Durant la *Semaine de la prévention du jeu problématique*, qui se déroule dans 18 villes de l'Ontario, le CJR presse les gens à connaître les signes d'un problème de jeu potentiel.

### **Les signes avant-coureurs incluent :**

- Vous sentir coupable, anxieux, frustré ou inquiet face à votre jeu.
- Penser au jeu ou en parler plus qu'à l'habituel.
- Miser davantage afin de récupérer vos pertes.
- Passer par des hauts extrêmes quand vous gagnez et des bas extrêmes quand vous perdez.
- Devenir plus facilement irrité ou avoir moins de patience dans l'exécution des activités quotidiennes normales.

### **Que faire quand vous éprouvez des sentiments mitigés :**

- La chose la plus importante est d'être à l'écoute de vos sentiments et de reconnaître qu'ils sont là pour une raison. Quand vous commencez à les éprouver, arrêtez de jouer et faites autre chose. Retournez à ces autres activités que vous aimez.
- Établissez une limite d'argent. Décidez du montant que vous êtes à l'aise de perdre et respectez-le.
- Ne tentez jamais de vous refaire en misant davantage pour récupérer l'argent que vous avez perdu ou pour vous sortir d'un pétrin financier. Ceci ne conduit habituellement qu'à de plus grandes pertes.
- Établissez une limite de temps au jeu et dès que vous l'avez atteinte, quittez.
- Demeurez toujours conscient que le jeu n'est pas un moyen de gagner de l'argent. Pratiquement tous ceux qui ont des problèmes de jeu pensent à tort être les prochains à devoir gagner gros. Cette croyance peut nourrir le développement de problèmes.

### **Comment obtenir de l'aide :**

Il y a de l'aide gratuite et confidentielle qui existe pour ceux qui croient avoir un problème potentiel. Vous pouvez trouver les données pour contacter des ressources locales au [www.voirlessignes.ca](http://www.voirlessignes.ca) ou vous pouvez téléphoner à la Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique au **1-888-230-3505**.